

Cześć, dzień dobry!

Jeżeli tutaj trafiłeś, to niezawodny znak, że cenisz swoją prywatność. Doskonale to rozumiem, dlatego oddaję w Twoje ręce dokument, w którym w jednym miejscu znajdziesz zasady przetwarzania danych osobowych oraz wykorzystywania plików cookies i innych technologii śledzących w związku z funkcjonowaniem strony internetowej <https://zdrowenawyki.com>.

Informacja formalna na początek – administratorem strony jest Anna Komisarczyk, prowadząca działalność gospodarczą pod firmą ANNA KOMISARCZYK ZDROWE NAWYKI, ul. Tarnowska 10c, 61-323 Poznań, NIP: 7651482475.

Niniejsza polityka prywatności została skonstruowana w formie pytań i odpowiedzi. Wybór takiej formy został podyktowany dbałością o przejrzystość i czytelność prezentowanych Ci informacji. Poniżej znajdziesz spis treści niniejszej polityki odpowiadający pytaniom, na które kolejno odpowiadam.

1. Kto jest administratorem danych osobowych?
2. Z kim możesz kontaktować się w sprawie danych osobowych?
3. Jakie informacje na twój temat posiadam?
4. Skąd mam twoje dane osobowe?
5. Czy twoje dane są bezpieczne?
6. W jakich celach przetwarzam twoje dane osobowe?
7. Jak długo będę przechowywać twoje dane osobowe?
8. Kim są odbiorcy twoich danych osobowych?
9. Czy przekazuję twoje dane do państw trzecich?
10. Czy korzystam z profilowania?
11. Jakie masz prawa w związku z przetwarzaniem danych?
12. Czy korzystam z cookies i czym one właściwie są?
13. Na jakiej podstawie korzystam z plików cookies?
14. Czy możesz wyłączyć pliki cookies?
15. W jakich celach korzystam z plików cookies własnych?
16. Jakie pliki cookies podmiotów trzecich są wykorzystywane?
17. Czy śledzę twoje zachowania podejmowane w ramach mojej strony internetowej?
18. Czy kieruję do ciebie targetowane reklamy?
19. W jaki sposób możesz zarządzać swoją prywatnością?
20. Czym są logi serwera?
21. Czy jest jeszcze coś, o czym powinieneś wiedzieć?
22. Czy ta polityka prywatności może podlegać zmianom?

W razie jakichkolwiek wątpliwości związanych z polityką prywatności, w każdej chwili możesz skontaktować się ze mną, wysyłając wiadomość na adres kontakt@zdrowenawyki.com.

1: Kto jest administratorem Twoich danych osobowych?

Administratorem Twoich danych osobowych jest Anna Komisarczyk, prowadząca działalność gospodarczą pod firmą ANNA KOMISARCZYK ZDROWE NAWYKI, ul. Tarnowska 10c, 61-323 Poznań, NIP: 7651482475.

2: Z kim możesz kontaktować się w sprawie przetwarzania Twoich danych osobowych?

W ramach wdrożenia ochrony danych osobowych w mojej organizacji, została podjęta decyzja o niewyznaczeniu inspektora ochrony danych osobowych z uwagi na fakt, że w mojej sytuacji nie jest to obowiązkowe. W sprawach związanych z ochroną danych osobowych oraz szeroko pojętą prywatnością możesz kontaktować się pod adresem e-mail kontakt@zdrowenawyki.com.

3: Jakie informacje na Twój temat posiadam?

W zależności od celu, mogę przetwarzać następujące informacje na Twój temat:

- imię i nazwisko,
- adres zamieszkania,
- adres wykonywania działalności gospodarczej,
- numer NIP,
- adres e-mail,
- numer telefonu,
- dane zawarte w korespondencji e-mail,
- szczegóły zamówień składanych w sklepie internetowym,
- numer rachunku bankowego,
- adres IP,
- przybliżona lokalizacja,
- statystyki związane z otrzymywanymi newsletterami,

Zakres przetwarzanych danych opisałam precyzyjnie w odniesieniu do każdego celu przetwarzania. Informacje w tym zakresie znajdują się w dalszej części niniejszej polityki.

4: Skąd mam Twoje dane osobowe?

W większości przypadków sam je przekazujesz. Dzieje się tak, gdy:

- rejestrujesz konto użytkownika,
- składasz zamówienie,
- przesyłasz reklamację lub odstępujesz od umowy,
- zapisujesz się do newslettera,
- kontaktujesz się za pośrednictwem poczty elektronicznej,
- obserwujesz profile w mediach społecznościowych lub wchodzisz w interakcję z treściami publikowanymi w mediach społecznościowych.

Ponadto, część informacji na Twój temat może być automatycznie gromadzona przez narzędzia, z których korzystam:

- mechanizm strony i systemu newsletterowego gromadzą Twój adres IP,

- mechanizm systemu newsletterowego gromadzi informacje na temat Twojej aktywności w odniesieniu do treści przesyłanych Ci w ramach newslettera, takich jak otwarcia wiadomości, klikanie w linki itp.

5: Czy Twoje dane są bezpieczne?

Dbam o bezpieczeństwo Twoich danych osobowych. Przeanalizowałam ryzyka, jakie wiążą się z poszczególnymi procesami przetwarzania Twoich danych, a następnie wdrożyłam odpowiednie środki bezpieczeństwa i ochrony danych osobowych. Na bieżąco monitoruję stan infrastruktury technicznej, szkolę personel, przyglądam się stosowanym procedurom, wprowadzam konieczne usprawnienia. W razie jakichkolwiek pytań dotyczących Twoich danych osobowych, jestem do Twojej dyspozycji pod adresem kontakt@zdrowenawyki.com.

6: W jakich celach przetwarzam Twoje dane osobowe?

Tych celów jest więcej niż jeden. Poniżej znajduje się ich lista, a następnie bardziej szczegółowe omówienie. Poszczególnym celom przyporządkowane zostały również odpowiednie podstawy prawne przetwarzania:

- obsługa konta użytkownika – art. 6 ust. 1 lit. b RODO,
- obsługa zamówienia – art. 6 ust. 1 lit. b RODO,
- obsługa reklamacji lub odstąpienia od umowy – art. 6 ust. 1 lit. f RODO,
- obsługa newslettera – art. 6 ust. 1 lit. f RODO,
- obsługa korespondencji – art. 6 ust. 1 lit. f RODO,
- realizacja obowiązków podatkowych i księgowych – art. 6 ust. 1 lit. c RODO w związku z właściwymi przepisami prawa podatkowego,
- tworzenie archiwum na potrzeby ewentualnej konieczności obrony, ustalenia lub dochodzenia roszczeń – art. 6 ust. 1 lit. f RODO,
- obsługa mediów społecznościowych – art. 6 ust. 1 lit. f RODO,

Konto użytkownika – szczegóły

Zakładając konto użytkownika, musisz podać dane niezbędne do założenia konta: adres e-mail oraz hasło. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do założenia konta.

W ramach edycji danych konta możesz podać swoje dalej idące dane, w szczególności dane, które mogą być wykorzystywane przy składaniu zamówień, takie jak imię i nazwisko, adres zamieszkania lub miejsca wykonywania działalności, numer NIP, numer telefonu.

Ponadto, mój system wykorzystywany do obsługi kont użytkowników zapisuje Twój numer IP, z którego korzystałeś, rejestrując konto użytkownika.

W każdej chwili możesz zmodyfikować informacje na Twój temat przekazane w związku z rejestracją konta użytkownika.

Dane przekazane przez Ciebie w związku z założeniem konta przetwarzane są w celu świadczenia na Twoją rzecz usługi drogą elektroniczną polegającej na zapewnieniu Ci możliwości korzystania z konta użytkownika. Usługa ta świadczona jest na podstawie umowy zawieranej na zasadach opisanych w regulaminie, co oznacza, że w tym zakresie podstawą prawną przetwarzania Twoich danych osobowych jest art. 6 ust. 1 lit. b RODO.

Dane będą przechowywane przez czas funkcjonowania konta użytkownika, a następnie do czasu upływu terminu przedawnienia roszczeń związanych z usługą konta użytkownika.

Zamówienia – szczegóły

Składając zamówienie, musisz podać dane niezbędne do jego realizacji: adres e-mail, imię i nazwisko, dane do faktury.

Ponadto, system wykorzystywany do obsługi procesu zamówienia, zapisuje Twój numer IP, z którego korzystałeś, składając zamówienie.

Każde zamówienie zapisywane jest w bazie, co oznacza, że Twoim danym osobowym przypisanym do zamówienia towarzyszą również informacje dotyczące zamówienia takie jak data i godzina złożenia zamówienia, numer identyfikacyjny zamówienia, identyfikator transakcji, przedmiot zamówienia, cena, sposób i termin płatności, data i godzina pobrania zakupionych treści cyfrowych.

Dane zgromadzone w związku z zamówieniem, przetwarzane są w celu:

- wykonania umowy zawieranej poprzez złożenie zamówienia (art. 6 ust. 1 lit. b RODO),
- wystawienia faktury (art. 6 ust. 1 lit. c RODO w związku z właściwymi przepisami regulującymi kwestie wystawiania faktur),
- uwzględnienia faktury w dokumentacji księgowej oraz realizacji pozostałych obowiązków podatkowych i księgowych (art. 6 ust. 1 lit. c RODO w związku z właściwymi przepisami regulującymi kwestie obowiązków podatkowych i księgowych),
- włączenia do archiwum na potrzeby ewentualnej konieczności obrony, ustalenia lub dochodzenia roszczeń (art. 6 ust. 1 lit. f RODO).

Dane o zamówieniach przetwarzane są przez czas niezbędny do realizacji zamówienia, a następnie do czasu upływu terminu przedawnienia roszczeń z tytułu zawartej umowy.

Pamiętaj również, że mam obowiązek przechowywać dokumentację księgową, która może zawierać Twoje dane osobowe, przez okres wymagany przepisami prawa.

W każdej chwili możesz uzyskać dostęp do danych o swoich zamówieniach. Sprostowanie tych danych nie jest jednak możliwe, za wyjątkiem noty lub faktury korygującej, jeżeli została wystawiona błędnie. Informuję Cię, że do czasu upływu terminu przedawnienia roszczeń z umowy widzę swój nadrzędny interes w przechowywaniu danych o zamówieniach.

Reklamacje i odstąpienia od umowy – szczegóły

Jeżeli składasz reklamację lub odstępujesz od umowy, to przekazujesz dane osobowe zawarte w treści reklamacji lub oświadczeniu o odstąpieniu od umowy, które obejmują imię i nazwisko, adres zamieszkania, numer telefonu, adres e-mail, numer rachunku bankowego. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne, by złożyć reklamację lub odstąpić od umowy.

Dane przekazane w związku ze złożeniem reklamacji lub odstąpieniem od umowy wykorzystywane są w celu realizacji procedury reklamacyjnej lub procedury odstąpienia od umowy, a następnie w celach archiwalnych, co stanowi prawnie uzasadniony interes (art. 6 ust. 1 lit. f RODO).

Dane będą przetwarzane przez czas niezbędny do realizacji procedury reklamacyjnej lub procedury odstąpienia. Dokumenty reklamacyjne będą przechowywane do czasu upływu terminu uprawnień z rękojmi. Oświadczenia o odstąpieniu od umowy będą przechowywane wraz z dokumentacją księgową przez okres wymagany przez przepisy prawa.

Newsletter – szczegóły

Zapisując się do newslettera, przekazujesz swoje imię oraz adres e-mail. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne, by zapisać się do newslettera.

Ponadto, system wykorzystywany do obsługi newslettera, zapisuje Twój numer IP, z którego korzystałeś, zapisując się do newslettera, określa Twoją przybliżoną lokalizację, klienta poczty, z którego korzystasz do obsługi poczty e-mail oraz śledzi Twoje działania podejmowane w związku z wysyłanymi do Ciebie wiadomościami. W związku z tym, posiadam również informacje, które wiadomości otworzyłeś, w ramach których wiadomości kliknąłeś w linki itp.

Dane przekazane przez Ciebie w związku z zapisem do newslettera, wykorzystywane są w celu przesyłania Ci newslettera, a podstawą prawną ich przetwarzania jest prawnie uzasadniony interes (art. 6 ust. 1 lit. f RODO) polegający na wysyłce do Ciebie wiadomości po uprzednim wyrażeniu przez Ciebie na to zgody.

Jeżeli chodzi o przetwarzanie informacji, które nie pochodzą od Ciebie, a zostały zebrane automatycznie przez system mailingowy, opieram się w tym zakresie na moim prawnie uzasadnionym interesie (art. 6 ust. 1 lit. f RODO) polegającym na analizie zachowań subskrybentów newslettera w celu optymalizacji działań mailingowych.

W każdej chwili możesz zrezygnować z otrzymywania newslettera, klikając w dedykowany link znajdujący się w każdej wiadomości wysyłanej w ramach newslettera lub po prostu kontaktując się ze mną.

Pomimo rezygnacji z newslettera, Twoje dane będą nadal przechowywane w bazie w celu identyfikacji subskrybenta powracającego oraz ewentualnej obrony roszczeń związanych z wysyłaniem Ci newslettera, w szczególności na potrzeby wykazania faktu udzielenia przez Ciebie zgody na otrzymywanie newslettera oraz chwili jej wycofania, co stanowi prawnie uzasadniony interes, o którym mowa w art. 6 ust. 1 lit. f RODO.

W każdej chwili możesz zmodyfikować swoje dane podane na potrzeby otrzymywania newslettera klikając w stosowny link widoczny w każdej wiadomości wysyłanej w ramach newslettera lub po prostu kontaktując się ze mną.

Obsługa korespondencji – szczegóły

Kontaktując się za pośrednictwem poczty elektronicznej, w sposób naturalny przekazujesz swoje dane osobowe zawarte w treści korespondencji, w szczególności adres e-mail oraz imię i nazwisko. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne, by nawiązać kontakt.

Twoje dane są w tym przypadku przetwarzane w celu kontaktu z Tobą, a podstawą przetwarzania jest art. 6 ust. 1 lit. f RODO, czyli prawnie uzasadniony interes. Podstawą prawną przetwarzania po zakończeniu kontaktu jest również prawnie uzasadniony interes w postaci archiwizacji korespondencji na potrzeby zapewnienia sobie możliwości wykazania określonych faktów w przyszłości (art. 6 ust. 1 lit. f RODO).

Treść korespondencji może podlegać archiwizacji i nie jestem w stanie jednoznacznie określić, kiedy zostanie usunięta. Masz prawo do domagania się przedstawienia historii korespondencji, jaką ze mną prowadziłeś (jeżeli podlegała archiwizacji), jak również domagać się jej usunięcia, chyba że jej archiwizacja jest uzasadniona z uwagi na nadrzędne interesy, np. obrona przed potencjalnymi roszczeniami z Twojej strony.

Obowiązki podatkowe i księgowo – szczegóły

Jeżeli wystawiam na Twoją rzecz fakturę, to wchodzi ona w skład dokumentacji księgowej, która będzie przechowywana przez okres wymagany przez przepisy prawa. Twoje dane osobowe są w takiej sytuacji przetwarzane w celu realizacji ciężących na mnie obowiązków podatkowych i księgowych (art. 6 ust. 1 lit. c RODO w związku z właściwymi przepisami regulującymi kwestie obowiązków podatkowych i księgowych).

Archiwum – szczegóły

W ramach opisu poszczególnych celów przetwarzania danych osobowych wskazane zostały terminy przechowywania danych osobowych. Terminy te często związane są z archiwizacją określonych danych na potrzeby zapewnienia sobie możliwości wykazania określonych faktów w przyszłości, odtworzenia przebiegu współpracy z klientem, wymienionej korespondencji, obrony, ustalenia lub dochodzenia roszczeń. Opieram się w tym zakresie na prawnie uzasadnionym interesie, o którym mowa w art. 6 ust. 1 lit. f RODO.

Media społecznościowe – szczegóły

Jeżeli obserwujesz moje profile w serwisach społecznościowych lub wchodzisz w interakcję z treściami publikowanymi przeze mnie w mediach społecznościowych, w naturalny sposób widzę Twoje dane, które są publicznie dostępne w Twoim profilu społecznościowym. Przetwarzam te dane wyłącznie w obrębie danego serwisu społecznościowego i wyłącznie w celu obsługi danego serwisu społecznościowego, co stanowi prawnie uzasadniony interes, o którym mowa w art. 6 ust. 1 lit. f RODO.

Korzystanie przez Ciebie z serwisów społecznościowych podlega regulaminom i politykom prywatności administratorów tych serwisów, a ci administratorzy świadczą na Twoją rzecz, w pełni samodzielnie i niezależnie, usługi drogą elektroniczną.

Zachęcam Cię do świadomego korzystania z serwisów społecznościowych i dbania o swoją prywatność w ich obrębie, w szczególności poprzez rozważny dobór upublicznianych treści i zarządzanie ustawieniami prywatności.

7: Jak długo będę przechowywać Twoje dane osobowe?

Okresy przechowywania danych zostały wskazane odrębnie w stosunku do każdego celu przetwarzania. Odnajdziesz te informacje w ramach szczegółów poświęconych każdemu odrębnemu celowi przetwarzania. Większość danych usuwanych jest po upływie terminu przedawnienia roszczeń.

8: Kim są odbiorcy Twoich danych osobowych?

Zaryzykuję stwierdzenie, że współczesny biznes nie jest w stanie obejść się bez usług świadczonych przez podmioty trzecie. Ja również z takich usług korzystam. Część z tych usług wiąże się z przetwarzaniem Twoich danych osobowych. Zewnętrzni usługodawcy, którzy biorą udział w przetwarzaniu Twoich danych osobowych, to:

- hostingodawca, który przechowuje dane na serwerze,
- dostawca systemu mailingowego, w którym przechowywane są Twoje dane, jeżeli jesteś subskrybentem newslettera,
- dostawca systemu do fakturowania, w którym przechowywane są Twoje dane w celu wystawienia faktury,
- biuro rachunkowe, które przetwarza Twoje dane widoczne na fakturach,
- podmiot świadczący usługi w zakresie obsługi technicznej, który uzyskuje dostęp do danych, jeżeli prowadzone prace techniczne dotyczą obszarów, w których znajdują się dane osobowe,
- pozostali podwykonawcy, którzy uzyskują dostęp do danych, jeżeli zakres ich działań wymaga takowego dostępu.

Wszystkie podmioty wymienione powyżej przetwarzają Twoje dane na podstawie zawartych umów powierzenia przetwarzania danych osobowych i gwarantują odpowiedni poziom ochrony danych osobowych.

Jeżeli zajdzie taka potrzeba, Twoje dane mogą być udostępnione radcy prawnemu lub adwokatowi związanemu tajemnicą zawodową. Potrzeba może wynikać z konieczności skorzystania z pomocy prawnej wymagającej dostępu do Twoich danych osobowych.

Twoje dane osobowe mogą być również przekazywane do urzędów skarbowych w zakresie niezbędnym do realizacji obowiązków podatkowo-rozliczeniowo-księgowych. Chodzi w szczególności o wszelkie deklaracje, raporty, sprawozdania i inne dokumenty księgowe, w których znajdują się Twoje dane osobowe.

Ponadto, w razie zaistnienia takiej konieczności, Twoje dane osobowe mogą być udostępniane podmiotom, organom lub instytucjom uprawnionym do uzyskania dostępu do danych na podstawie przepisów prawa, takim jak służby policyjne, bezpieczeństwa, sądy, prokuratury.

Co więcej, gdy chodzi o Informacje Anonimowe, dostęp do nich mają dostawcy narzędzi lub wtyczek, które gromadzą Informacje Anonimowe. Dostawcy tych narzędzi są samodzielnymi administratorami danych w nich gromadzonych i mogą udostępniać te dane na zasadach określonych przez siebie we własnych regulaminach i politykach prywatności, na co nie mam wpływu.

9: Czy przekazuję Twoje dane do państw trzecich lub organizacji międzynarodowych?

Nie, nie przekazuję Twoich danych osobowych do państw trzecich ani organizacji międzynarodowych,

Przypominam w tym miejscu również, że korzystam z narzędzi zewnętrznych, które mogą gromadzić Informacje Anonimowe. Wspominałam o tym już kilkakrotnie w ramach niniejszej polityki, w tym również w odpowiedzi na poprzednie pytanie. Dostawcy tych narzędzi często wykorzystują do przechowywania gromadzonych informacji serwery zlokalizowane na terenie całego świata, w szczególności w Stanach Zjednoczonych Ameryki (USA).

10: Czy korzystam z profilowania? Czy podejmuję w sposób zautomatyzowany decyzje na podstawie Twoich danych osobowych?

Nie podejmuję wobec Ciebie decyzji opierających się wyłącznie na zautomatyzowanym przetwarzaniu, w tym profilowaniu, które wywoływałyby wobec Ciebie skutki prawne lub w podobny sposób istotnie na Ciebie wpływały.

11: Jakie uprawnienia przysługują Ci w związku z przetwarzaniem Twoich danych osobowych?

RODO przyznaje Ci następujące potencjalne uprawnienia związane z przetwarzaniem Twoich danych osobowych:

- prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii,
- prawo do sprostowania (poprawiania) swoich danych,
- prawo do usunięcia danych (jeżeli Twoim zdaniem nie ma podstaw, aby Twoje dane były przetwarzane, możesz domagać się ich usunięcia),
- prawo do ograniczenia przetwarzania danych (możesz żądać, aby przetwarzanie danych zostało ograniczone wyłącznie do ich przechowywania lub wykonywania uzgodnionych z Tobą działań, jeżeli w Twojej opinii mam nieprawidłowe dane lub przetwarzam je bezpodstawnie),
- prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych (masz prawo do sprzeciwu wobec przetwarzania danych na podstawie prawnie uzasadnionego interesu; powinieneś wskazać szczególną sytuację, która Twoim zdaniem uzasadnia zaprzestanie przetwarzania objętego sprzeciwem; przestanę przetwarzać Twoje dane w tych celach, chyba że wykażę, że podstawy przetwarzania danych są nadrzędne wobec Twoich praw lub też, że Twoje dane są mi niezbędne do ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń),
- prawo do przenoszenia danych (masz prawo otrzymać w ustrukturyzowanym, powszechnie używanym formacie nadającym się do odczytu maszynowego dane osobowe, które dostarczyłeś na podstawie umowy lub Twojej zgody; możesz zlecić przesłanie tych danych bezpośrednio innemu podmiotowi),
- prawo do cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych, jeżeli uprzednio taką zgodę wyraziłeś,
- prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego (jeżeli stwierdzisz, że przetwarzam dane niezgodnie z prawem, możesz złożyć w tej sprawie skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych lub innego właściwego organu nadzorczego).

Zasady związane z realizacją wskazanych powyżej uprawnień zostały opisane szczegółowo w art. 16 – 21 RODO. Zachęcam do zapoznania się z tymi przepisami. Ze swojej strony uważam za potrzebne wyjaśnić Ci, że wskazane powyżej uprawnienia nie są bezwzględne i nie będą przysługiwać Ci w stosunku do wszystkich czynności przetwarzania Twoich danych osobowych.

Podkreślam, że jedno z uprawnień wskazanych powyżej przysługuje Ci zawsze - jeżeli uznasz, że przy przetwarzaniu Twoich danych osobowych doszło do naruszenia przepisów o ochronie danych osobowych, masz możliwość wniesienia skargi do organu nadzorczego (Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych).

Zawsze możesz również zwrócić się z żądaniem udostępnienia Ci informacji o tym, jakie dane na Twój temat posiadam oraz w jakich celach je przetwarzam. Wystarczy, że wyślesz wiadomość na adres kontakt@zdrawenawyki.com. Dołożyłam jednak wszelkich starań, by interesujące Cię informacje zostały wyczerpująco przedstawione w niniejszej polityce prywatności. Podany powyżej adres e-mail możesz wykorzystać również w razie jakichkolwiek pytań związanych z przetwarzaniem Twoich danych osobowych.

12: Czy korzystam z cookies i czym one właściwie są?

Moja strona internetowa, podobnie jak niemal wszystkie inne strony internetowe, wykorzystuje pliki cookies.

Cookies to niewielkie informacje tekstowe, przechowywane na Twoim urządzeniu końcowym (np. komputerze, tablecie, smartfonie), które mogą być odczytywane przez mój system teleinformatyczny (cookies własne) lub systemy teleinformatyczne podmiotów trzecich (cookies podmiotów trzecich). W plikach cookies mogą być zapisywane i przechowywane określone informacje, do których następnie systemy teleinformatyczne mogą uzyskiwać dostęp w określonych celach.

Niektóre używane cookies są usuwane po zakończeniu sesji przeglądarki internetowej, tzn. po jej zamknięciu (tzw. cookies sesyjne). Inne cookies są zachowywane na Twoim urządzeniu końcowym i umożliwiają rozpoznanie Twojej przeglądarki przy kolejnym wejściu na stronę (trwałe cookies).

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej o plikach cookies jako takich, możesz zapoznać się np. [z tym materiałem](#).

13: Na jakiej podstawie korzystam z plików cookies?

Z plików cookies korzystam na podstawie Twojej zgody, za wyjątkiem sytuacji, gdy pliki cookies są niezbędne do prawidłowego świadczenia na Twoją rzecz usługi drogą elektroniczną.

Pliki cookies, które nie są niezbędne do prawidłowego świadczenia usługi drogą elektroniczną, pozostają zablokowane do czasu wyrażenia przez Ciebie zgody na korzystanie z plików cookies. Podczas Twojej pierwszej wizyty na stronie wyświetlam Ci komunikat z pytaniem o Twoją zgodę.

Pamiętaj, że wyłączenie lub ograniczenie obsługi plików cookies może uniemożliwiać używanie części funkcji dostępnych na stronie internetowej oraz powodować trudności w korzystaniu ze strony, jak również z wielu innych stron internetowych, które stosują cookies.

14: Czy możesz wyłączyć pliki cookies?

Tak, możesz zarządzać ustawieniami plików cookies w ramach swojej przeglądarki internetowej. Możesz blokować wszystkie lub wybrane pliki cookies. Możesz również blokować pliki cookies konkretnych witryn. W każdej chwili możesz również usunąć zapisane wcześniej pliki cookies oraz inne dane witryn i wtyczek.

Przeglądarki internetowe oferują również możliwość korzystania z trybu incognito. Możesz z niego skorzystać, jeśli nie chcesz, by informacje o odwiedzonych stronach i pobranych plikach zostały zapisane w historii przeglądania i pobierania. Pliki cookie utworzone w trybie incognito są usuwane w momencie zamknięcia wszystkich okien tego trybu.

Dostępne są również wtyczki do przeglądarek umożliwiające kontrolę nad plikami cookies, takie jak np. [Ghostery](#). Opcję kontroli nad plikami cookies może zapewniać również dodatkowe oprogramowanie, w szczególności pakiety antywirusowe itp.

Ponadto, w Internecie dostępne są narzędzia pozwalające na kontrolę nad niektórymi rodzajami plików cookies, w szczególności na [zbiorowe zarządzanie ustawieniami reklamy behawioralnej](#).

Pamiętaj, że wyłączenie lub ograniczenie obsługi plików cookies może uniemożliwiać używanie części funkcji dostępnych na stronie internetowej oraz powodować trudności w korzystaniu ze strony, jak również z wielu innych stron internetowych, które stosują cookies.

15: W jakich celach korzystam z plików cookies własnych?

Pliki cookies własne wykorzystywane są do zapewnienia prawidłowego funkcjonowania poszczególnych mechanizmów strony, takich jak zapamiętywanie zawartości koszyka przez określony czas po dodaniu do niego wybranych produktów, prawidłowe przesyłanie formularzy widocznych na stronie, obsługa form newsletterowych itp.

16: Jakie pliki cookies podmiotów trzecich są wykorzystywane?

W ramach strony internetowej funkcjonują następujące pliki cookies podmiotów trzecich:

- MailerLite.

Szczegóły dotyczące poszczególnych plików cookies podmiotów trzecich opisane zostały poniżej.

MailerLite - szczegóły

Na mojej stronie osadzone są formy newsletterowe MailerLite, za pomocą których możesz zapisać się do newslettera. Formy obsługiwane są przez MailerLite Limited.

Formy newsletterowe wykorzystują technologię plików cookies do prawidłowego funkcjonowania. MailerLite deklaruje, że informacje gromadzone w plikach cookies związanych z formami newsletterowymi nie są wykorzystywane w jakimkolwiek innym celu niż prawidłowa obsługa form newsletterowych oraz budowanie statystyk związanych z funkcjonowaniem form newsletterowych.

17: Czy śledzę Twoje zachowania podejmowane w ramach mojej strony internetowej?

Nie, nie śledzę Twoich zachowań podejmowanych w ramach strony internetowej.

18: Czy kieruję do Ciebie targetowane reklamy?

Nie, nie kieruję do Ciebie targetowanych reklam.

- **19: W jaki sposób możesz zarządzać swoją prywatnością?**

Odpowiedź na to pytanie znajduje się w wielu miejscach tej polityki prywatności przy okazji opisywania poszczególnych narzędzi, reklamy behawioralnej, zgody na cookies itp. Niemniej jednak, dla Twojej wygody zebrałam jeszcze raz te informacje w jednym miejscu. Poniżej znajdziesz listę możliwości zarządzania swoją prywatnością.

- ustawienia cookies w ramach przeglądarki internetowej,
- wtyczki do przeglądarek wspierające zarządzanie plikami cookies np. Ghostery,
- dodatkowe oprogramowanie zarządzające plikami cookies,
- tryb incognito w przeglądarce internetowej,
- ustawienia reklamy behawioralnej, np. youronlinechoices.com.

20: Czym są logi serwera?

Korzystanie ze strony wiąże się z przesyłaniem zapytań do serwera, na którym przechowywana jest strona. Każde zapytanie skierowane do serwera zapisywane jest w logach serwera.

Logi obejmują m.in. Twój adres IP, datę i czas serwera, informacje o przeglądarce internetowej i systemie operacyjnym z którego korzystasz. Logi zapisywane i przechowywane są na serwerze.

Dane zapisane w logach serwera nie są kojarzone z konkretnymi osobami korzystającymi ze strony i nie są wykorzystywane w celu Twojej identyfikacji.

Logi serwera stanowią wyłącznie materiał pomocniczy służący do administrowania stroną, a ich zawartość nie jest ujawniana nikomu poza osobami upoważnionymi do administrowania serwerem.

21: Czy jest jeszcze coś, o czym powinieneś wiedzieć?

Jak widzisz, tematyka przetwarzania danych osobowych, wykorzystywania plików cookies i zarządzania ogólnie pojętą prywatnością jest dość skomplikowana. Dołożyłam wszelkich starań by niniejszy dokument dostarczył Ci jak najdalej idącej wiedzy w ważnych dla Ciebie

kwestiach. Jeżeli cokolwiek jest dla Ciebie niejasne, chcesz dowiedzieć się więcej lub po prostu porozmawiać o Twojej prywatności, napisz na adres kontakt@zdrowenawyki.com.

22: Czy ta polityka prywatności może podlegać zmianom?

Tak, mogę modyfikować tę politykę prywatności, w szczególności ze względu na zmiany technologiczne oraz zmiany przepisów prawa. Jeżeli jesteś zarejestrowanym użytkownikiem, o każdej zmianie polityki prywatności otrzymasz wiadomość. Ponadto, wszystkie archiwalne wersje polityki prywatności podlinkowane są poniżej.